# كيف تعيش مطمئنًا؟

عبد الرحمن محمد عسيري

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

محفوظة
جميع الحقوق

بسم الله الرحمن الرحيم

# الإِهْدَاءُ

ما زال ذلك السُّؤال محفورًا في ذاكِرتي، السؤال الذي قرأه الشيخ من ورقةٍ في ختام محاضرةٍ حضرتُها قبل سنوات، وكان نَصُّه:

**«أنا في هَمٍّ وكَرْبٍ لا يعلمه إلا الله ... أخبرني ما الحَلّ؟»**

فكانت الإجابة مُخْتَصَرَة، والسؤال يصرخُ بحاجةٍ إلى تَفْصِيلٍ، إلى طريقٍ واضحٍ للطُّمَأنينة.

ذلك السؤال لم يكن مجرد حِبْرٍ على وَرَقٍ، بل كان صَوْتَ كُلِّ مَهْمُومٍ، ونِداءَ كُلِّ مَنْ ضَاقَتْ به الأَرْضُ، وضَاقَتْ عليه نَفْسُه.

**إلى ذلك السائل...**

**وإلى كل قلبٍ يبحثُ عن السَّكِينَة...**

**أُهْدِي هَذَا الكِتَاب:**

رجاء أن يكون فيه مِفْتَاحُ الطُّمَأْنِينَةِ، ونُورُ الطَّرِيقِ لكل من أرهقته الهُمُوم.

## مدخل

يقول الله تعالـى: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ﴾ [سورة النحل: ٩٧].

**الحيـاة الطيبة** لا تصنعها أرصدة البنوك، ولا تكتبها عقود العقارات، ولا تُشترى بتذاكر السفر.

**الحياة الطيبة** شيءٌ آخر ... شيءٌ يسكنُ القلب، لا الجيب.

**الحياة الطيبة** طمأنينةٌ تسري في صدرك .. رضا يغمُرك .. قناعةٌ تسكُنك..

**الحياة الطيبة** لا تعني أن تملك كُلَّ شـيء، بل أن لا يحتاج قلبك إلى شيءٍ إلا الله.

**الحياة الطيبة** ليست حياةً بلا ألم، ولكنها حياةٌ يرافقك فيها الله في كُلّ ألم.

**ليست حياةً بلا خسـائر**، ولكنها حياة إذا خسرتَ شيئًا منها، شعرتَ أن الله سيعوّضك بخيرٍ منه، أو يُصبّرك حتى تنسى أنك فقدت.

**قد تعيشُ في بيتٍ ضيّق**، لكن روحك فيه واسعةٌ كالسَّماء..

**قد يكون راتبك قليلًا**، لكن بركة الطاعة تُغنيك..

**قد تُبكيك الدنيا،** لكن سجدةً واحدةً تُجفّفُ دموعك وتُحيي قلبك..

**الحيـاة الطيبـة** لا تُمنَح من الدنيـا، بل تنبعُ من قلبٍ وجـد الطمأنينة بالله، ولسانٍ لا يملّ من ذكره، وعينٍ تشتاق وتبكي رجاء لقائه.

**الحيـاة الطيبـة** هي أن تنام قريـر العين، لا تحملُ حقـدًا، ولا تقترفُ ذنبًا، ولا تُفكر في غدٍ لأنك واثق أن الله سيكفيك.

**الحياة الطيبة** هي أن توقنَ بأن الله قريبٌ منك، يسمعك حين تهمس، ويهديك حين تحتار، ويحبُّك في كل حال.

**الحياة الطيبة** هي أن تمضي في دربك واثقًا أن الله يدبّر أمرك، ويختار لك ما لو رأيته بعين الغيب لقلت: الحمد لله من أعماق قلبي.

**الحياة الطيبة** ليسـت حُلمًا بعيـدًا... إنها قريبة، أقرب مما تظن، فقط إن كُنت ممن يؤمنُ ويعمل صالحًا.

**فابـدأ مـن اليوم...** وسـتراها تتسـلّلُ إلى قلبـك قبل أن تتسـلّل إلى حياتك.

❋❋❋

# مقـدِّمة

الحمدُ لله، والصلاةُ والسـلامُ على نبـِّي الله، وعلى آله وصحبِه ومن والاه، أما بعد:

سؤالٌ عظيم يتردّدُ في قلوب كثيرٍ من الناس:

**«كيف يعيش الإنسان مطمئنًّا؟»**

هذا السـؤال، في الحقيقـة، لا يكادُ يخلو منه قلبُ إنسـان على وجه الأرض، فكلٌّ يبحث عن السعادة والطمأنينة، سواءً كان مسلمًا أو كافرًا، صغيرًا أو كبيرًا، ذكرًا أو أنثى.

فالكافر – مع بُعده عن نور الإيمان – لا يدعُ بابًا من أبواب الشهوات إلا ويطرقه، ولا يتركُ لذةً إلا ويجربُها، يبحث عن السـعادة في المال، في الشهوات، في الشـهرة، في اللهو واللعب، ومع ذلك يخرجُ صفر اليدين، لا سكينة في قلبه، ولا راحة في صدره.

ولن يجد السعادة الحقيقية إلا في طريق الإسلام والإيمان.

فإذا ما أسـلمَ واسـتنار قلبُه بالإيمان، أدرك يقينًـا أنه كان في ظلماتٍ بعضهـا فـوق بعض، وأنـه لم يعرف طعـم الحياة ولا معناهـا إلا بعد أن

هداه الله إلى نور الإسلام.

﴿أَفَمَن شَرَحَ ٱللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ﴾ [سورة الزمر: ٢٢].

وكثيرٌ من المسلمين - للأسف - يُقصّرون في طاعة الله، ويقعون في المعاصي والذنوب، يظنون أن هذه الملذات ستُسعدهم، لكنهم سرعان ما يكتشفون أنها لذّاتٌ مؤقتة، يعقبها ألمٌ طويلٌ في القلب، وضيقٌ في الصدر، ووحشةٌ في الطريق.

أما إذا أقبلوا على الله بقلوبهم، وصدقوا في إيمانهم، واستقاموا على الطاعات، وعملوا الصالحات، فإنهم - بإذن الله - ينالون الحياة الطيبة والطمأنينة التي يبحث عنها كل الناس.

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾ [سورة النحل: ٩٧].

فبالإيمان والعمل الصالح يصلُ الإنسانُ إلى الطمأنينة، ويسكنُ قلبُه، وتستقيم حياتُه.

وما عدا ذلك، فهو سرابٌ خادع، ومظاهر زائفة، لا تُسكن القلب، ولا تُبهج الروح.

نحن جميعًا نبحث عن الطمأنينة... نفتّش عنها في زحام الحياة، ونشتاقُ إليها حين تُثقلنا الهموم.

لكـن الطمأنينة ليسـت حلمًا بعيدًا، بل هي قريبةٌ لمن عرف أسـبابها وسلك دربها.

وفي هـذا الكتـاب، أضـع بين يديـك جملةً مـن أسـباب الطمأنينة، اقتبسـتها من نور القـرآن الكريم، وهدي السُّـنة النبويـة، لنمضي معًا في درب السكينة ونرتوي من معين السعادة الحقيقية.

وأسأل الله تعالى أن يرزقني فيه الإخلاص، ويكتب له القبول، وينفع به الأمة، ويغفر لي ما كان فيه من زللٍ أو تقصير.

وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

**عبد الرحمن بن محمد عسيري**

**١٢/٦/ ١٤٤٦هـ**

**قناتي في التليغرام**

https://t.me/Assiri2024

❊❊❊

## إضاءة (١)

﴿وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي﴾ [سورة البقرة: ٢٦٠]

إبراهيمُ عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ لم يكن يشكُّ في قُدرةِ اللهِ، لكنه طلب الطُّمأنينةَ، مما يدلُّ على أن طُمأنينةَ القلبِ مرتبةٌ عاليةٌ، يسعى إليها حتى الأنبياءُ، فهي ليست نقصًا في الإيمانِ بل كمالًا في الإيمانِ.

❊❊❊

## أسباب الطمأنينة

حيـن يمتلئ القلـب بمعرفة الله، ويأنس بالقرب منـه، تبدأُ الطمأنينة تُزهـر في أعماقه، لا تُشـترى ولا تُمنـح من الخلق، بل هـي منحةٌ ربانيةٌ، لا يهبها إلا من بيده السكينة.

الطمأنينة هي ثمرة قلبٍ متصل بالله، ونفسٍ راضية مطمئنّة.

ولأن الطمأنينـة هبةٌ ربانية، فإن الوصول إليها لا يكون إلا من طريقٍ رسمه الوحي، وأرشدت إليه آيات الكتاب، وأحاديث النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وفي الصفحـات التاليـة، أضع بين يديك عشـرة أسـباب عظيمة من أسـباب الطمأنينة، مستمدّة من نور القرآن والسـنة، علّها تكون لك زادًا في طريق السكينة، ومفتاحًا لحياةٍ أهدأ، وأقرب إلى الله.

فإليك هذه الأسباب:

### السبب الأول: العلم بالله تعالى.

العلم من أعظم أسـباب الطمأنينة، وأجلُّه العلم بالله تعالى وأسمائه وصفاتـه وأمـور الغيـب والآخـرة؛ فكلمـا ازداد العبـد علمًا بهـا، ازداد طمأنينة.

**ومن أعظم ما يورث الطمأنينة:** التأمل في أسماء الله الحسنى، فمن تعرّف على الله بأسمائه وصفاته، سكن قلبه واطمأن.

فهو:

* **الرحمن الرحيم:** الذي وسعت رحمته كل شيء، فإن ضاقت بك الدنيا، فتذكر أن رحمة الله أوسع مما تتصور.
* **اللطيف:** الذي يُجري الأقدار بلُطفه الخفي، يُدبّرُ شؤونك برحمة، وإن لم تفهم الحكمة.
* **الحكيم:** فلا يقضي شيئًا إلا لحكمة، وإن خفيت على نظرك، فهي واضحةٌ عند الله.
* **الجبار:** الذي يجبرُ كسر المنكسرين، ويضمّدُ جراح المكلومين، فكلما انكسر قلبك، اقترب من الجبار، يجبرك ويُطمْئِنُك.
* **السميع العليم:** يسمعُ أنينك، ويعلمُ بحالك، ويجيبُ دعاءك في خفاء الليل وسكونه.
* **الوكيل:** من توكّل عليه كفاه، ومن فوض أمره إليه طاب قلبه واطمأن.
* **القريب:** هو الذي لا يحجبك عنه حجاب، يسمعُ همسك، ويعلمُ سِرَّك، ويعرفُ حاجتك، ويجيبُ دعاءك، ويملأ قلبك طمأنينة بقربه.

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ﴾ [سورة البقرة: ١٨٦].

فكلما شعرت بالوحدة، أو اعترتك لحظات ضياع، تذكّر أن الله أقرب إليك من حبل الوريد، وأحنّ عليك من نفسك.

قال نبيك صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أقربُ مَا يَكونُ العبْدُ مِن ربِّهِ وَهُو سَاجِدٌ، فَأَكثِرُوا الدُّعاءَ»(١).

وحين تستشعر هذا القرب الإلهي في سجودك، فحتما قلبك سيطمئن، وروحك ستسكن، وهمّك سيتبدد، لأنك بين يدي القريب المجيب.

فمن تعلّم هذه الأسماء، وأحسن ظنه بالله من خلالها، عاش قلبه في طمأنينة مهما كانت التقلبات من حوله.

ومن وجد الله فماذا فقد، ومن فقد الله ماذا وجد!!

## السبب الثاني: الفزع إلى الصلاة.

يقول الله تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ [سورة البقرة: ٤٥].

من أعظم أسباب الطمأنينة: اللجوء إلى الصلاة، فهي الصلة العميقة بين العبد وربه، ولقاء روحي يربط القلب بالله عز وجل.

(١) رواه مسلم (٤٨٢).

وقد كان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إذا نزل به همٌّ أو اشتدَّ عليه أمرٌ، بادر إلى الصلاة، واتخذها ملاذًا وسَكينة، وكان يقول لبلال: «أَرِحْنا بِهَا»، وكأنّ الصلاة كانت له راحة القلب، وسلوى الروح، ومأوى الطمأنينة في أوقات الشدة.

إن الهموم لا تلبثُ كثيرًا على أكتاف الساجدين؛ لأنهم يسجدون فيقتربون من القريب سبحانه، يسألونه فيعطيهم، ويفتحُ لهم، ويبددُ عنهم الهمَّ والكرب.

وكم من سجدةٍ رفع الله بها همًّا، وأزال بها كربًا، وأبدل بها الغم طمأنينةً وسلامًا.

ولو طبّقنا هذا في حياتنا، فإذا أصاب أحدنا همٌّ أو غمٌّ، أو ألمّت به مصيبةٌ، أو نزل به بلاءٌ، فلينزل بجبهته ساجدًا لله، يسأله ويدعوه؛ فإن أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد.

والسجود موضع إجابة، يقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «وَأَمَّا السُّجُودُ فَاجْتَهِدُوا فِي الدُّعَاءِ، فَقَمِنٌ أَنْ يُسْتَجَابَ لَكُمْ»[1]. فمن استعان بالله فلن يخيّبه الله أبدًا.

(١) رواه مسلم (٤٧٩).

## السبب الثالث: قراءة القرآن وتدبره.

* مـن أقبل على القـرآن تلاوةً وتدبـرًا وجد أثره العجيـب في قلبه؛ فالقرآن له سـطوة مدهشة، وما إن يقرأه المهموم ويتدبر آياته، إلا ويشعر بسـكينةٍ ملموسـة، وطمأنينة تهبط على قلبه، وتوترٌ يغادر المكان.

وكما قيل: من يشعر بالحزن والقرآن موجود، كمن يشعر بالعطش والماء موجود.

* من أقبل على القرآن رزقه الله السكينة والطمأنينة في قلبه وحياته. ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [سورة الرعد: ٢٨].

لا تَـخْشَ من كَـدَرِ الـحَـياةِ وضِـيـقِـهـا
كُـلُّ الـجُـروحِ شِـفـاؤُهـا الـقُـرآنِ

* من أقبل على القرآن ثبَّـت الله قلبه وأزال عنه القلق والاضطراب ﴿كَذَٰلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِۦ فُؤَادَكَ﴾ [سورة الفرقان: ٣٢].

* من أقبل على القرآن سيجد حياةً أخرى، وسيجعلُ الله له نورًا وبصيرة. ﴿أَوَمَن كَانَ مَيۡتٗا فَأَحۡيَيۡنَٰهُ وَجَعَلۡنَا لَهُۥ نُورٗا يَمۡشِي بِهِۦ فِي ٱلنَّاسِ﴾ [سورة الأنعام: ١٢٢]. وبقدر حظّك من القرآن بقدر حظّك من النُّور.

* مـن أقبل على القرآن سـيرحل عنه الحزن، لتحل السـعادة بديلًا عنه، فلا حزن يبقى والقرآن يُتلى ﴿مَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكَ ٱلۡقُرۡءَانَ لِتَشۡقَىٰٓ ۝٢﴾ [سورة طه: ٢].

**قال الشنقيطي:** أنزل عليه ليسعد[١].

## ۞ ومن أعظم وألذّ ما يجلبُ السكينة إلى القلب:

تلاوةُ القرآن الكريم، فهي من منازل السكينة التي تتنزّل بها الطمأنينة وتشرق بها الأرواح، وقد أخبر النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عن هذا الفضل العظيم فقال: «**ما اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِن بُيُوتِ اللهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ**»[٢].

**ولذلك، قيل لأحد العارفين: بقدر كم نقرأ من القرآن؟**

**فأجاب بكلمة موجزة عميقة:** «بقدر ما تريد من السعادة»

فهي رسـالة واضحـة لمـن أدرك: القـرآن مفتـاحُ السـعادة، ومنبعُ الطُّمأنينة، وسِرُّ الأنس الحقيقي.

---

(١) أضواء البيان (٤/ ٥٠١).

(٢) رواه مسلم (٢٦٩٩).

فمن وجد في قلبه وحشة، وفي أيامه ضيقًا، فليراجع صلته بكلام الله.

تَـمْـضـي الـحـيـاةُ وأَنْـتَ تَـطْـلُـبُ أُنْـسَـهـا

والأُنْـسُ كُـلُّ الأُنْـسِ فـي الـقُـرْآنِ

❊❊❊

## إضاءة (٢)

«متى نزلت على العبدِ السَّـكِينَةُ: استقام، وصَلُحَتْ أحوالُه، وصَلُحَ بالُـه، وإذا ترحَّلَـتْ عنـه السَّـكِينَةُ، ترحَّلَ عنه السُّـرورُ والأمْـنُ والدَّعَةُ والرَّاحَـةُ وطيبُ العيشِ، فمِـنْ أعظمِ نِعَمِ اللهِ على عبدِه: تَـنَزُّلُ السَّـكِينَةِ عليه، ومن أعظمِ أسبابِها: الرِّضا عنه». [ابن القيِّم].

❋❋❋

## السبب الرابع: ذكر الله تعالى:

يقـول الله تعالـى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾﴾ [سورة الرعد: ٢٨].

وفي الحديث الشـريف، يقول النبـي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثَلُ الذي يذكرُ ربَّهُ والذي لا يذكرُ ربَّهُ مثلُ الحيِّ والميتِ»(١).

ذِكـر الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ يُؤنسُ القلب والروح، ويمنحُ النفس الطمأنينة، ويُثقّلُ ميزان العبد بالحسـنات، وهو سـببٌ في تفريـج الهموم والغموم، فيكشفُ الله به الضُّر، ويُزيلُ الكرب، ويُبدّلُ الحزن سكينةً وسرورًا.

فمن واظب عليه أحيا الله قلبه، وأنار دربه، وأبدله سكينةً وسعادة.

ومن أعرض عنه خمد قلبـه، وتكاثفت عليه الهموم، وكان كالميت بين الأحياء.

فهو نعيمُ القلب، وراحةُ الروح، ولذّةُ أهل الجنة التي لا تزول.

ليس عبادةً عابرة، بل أُنسٌ دائم؛ لذا كان هو عملهم الباقي في الجنة، قـال تعالـى: ﴿دَعۡوَىٰهُمۡ فِيهَا سُبۡحَٰنَكَ ٱللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمۡ فِيهَا سَلَٰمٞۚ وَءَاخِرُ دَعۡوَىٰهُمۡ أَنِ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴿١٠﴾﴾ [سورة يونس: ١٠].

---

(١) رواه البخاري (٦٤٠٧)، ومسلم (٧٧٩).

جَرِّب في لحظات الضيق وكثرة الهموم أن تُغمِضَ عينيك، وتُسبِّح الله بتأمِّل عميق، تترك الدنيا خلفك، وتتصل بربّك... ستشعر حينها بأن سحابة الهمّ تنقشع، وأن السكينة تتنزّل على قلبك، ويغمره صفاءٌ عجيب، ورضا يسكن الأعماق.

فالتسبيح ليس مجرد كلمات، بل هو دواءُ للروح، ومفتاح للرضا، وباب للسعادة.

تأمل قوله تعالى: ﴿فَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحۡ بِحَمۡدِ رَبِّكَ قَبۡلَ طُلُوعِ ٱلشَّمۡسِ وَقَبۡلَ غُرُوبِهَاۖ وَمِنۡ ءَانَآيِٕ ٱلَّيۡلِ فَسَبِّحۡ وَأَطۡرَافَ ٱلنَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرۡضَىٰ ١٣٠﴾ [سورة طه: ١٣٠].

وتأمل في ختامها: ﴿لَعَلَّكَ تَرۡضَىٰ﴾، ففي التسبيح سِرُّ الرضا، وسكينة القلب.

**فهل جرَّبت أن تُسبّح بقلبك قبل لسانك؟**

## السبب الخامس: استشعار النعم الإلهية.

**من أعظم أسباب الطمأنينة:** أن يَتَأمَّلَ العبد نِعَمَ الله عليه، فإذا نزلت به مصيبةٌ أو أحدق به كربٌ، فلينظر بعين العدل والإنصاف:

يَضَعُ همَّه في كفة، ويَضَعُ في الكفة الأخرى نِعَمَ الله التي لا تُحصى.. عندها يُدرك أن فضل الله يغمره، وأن ما أصابه لا يُساوي شيئًا أمام ما أُنعِم

بـه عليه، فيهدأ قلبه، وتطمئن روحه، ويعلـم أن الله ما ابتلاه إلا لحكمة، كما أنعم عليه من قبل بِنِعَمٍ عظيمة.

**أعظمها:** نعمة الإسلام، أن اختارك الله من بين مليارات البشر مسلمًا موحدًا من أهل السُّنّة والجماعة... أليس ذلك اصطفاء؟! ﴿وَرَبُّكَ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ وَيَخْتَارُۗ مَا كَانَ لَهُمُ ٱلْخِيَرَةُ﴾ [سورة القصص: ٦٨].

**ومن أعظم العطايا:** نعمة العافية.

فكم من إنسـانٍ حُرم نعمة البصر، أو السـمع، أو الحركة، أو يئن من وجعٍ دائم... وأنت تتقلّبُ في نعمة الصحة والعافية دون أن تشعر بها إلا إذا غابت، فاشكر الله على دوامها.

وإن نزل بك بلاءٌ، فلا تظن أنك الأسـوأ حالًا، فغيرك قد يكون أشدَّ بلاءً وأعظم محنة، ومع ذلك، فإنك تعيش في نعم كثيرةٍ...

نعمة الإيمان، نعمة القرآن،

نعمة العلم، نعمة الفهم،

نعمة الأمان، نعمة الأهل،

نعمة المال، نعمة الستر،

نعمة الرحمة، نعمة الأخلاق،

نعمة حُب الناس، نعمة القبول،

نعمة الصديق، نعمة الوقت،

نعمة التأثير، نعمة الجمال،

نعمة التفاؤل، نعمة العمل،

نعمة الحكمة، نعمة المأكل والمشرب،

وغيرها مما لا يُحصى: ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآ﴾ [سورة إبراهيم: آية ٣٤].

**وليتأمل: هل يُعقل أن يُنسيك همٌّ واحد آلاف النعم؟**

أم أن تلك النعم العظيمة أحقُّ بأن تملأ قلبك شكرًا وطُمأنينة؟

لا تسمح لهمٍّ عابر أن يحجب عنك فضل الله الدائم.

فما دام الفضل مستمرًا، فاليقين والطمأنينة أولى أن تستمر.

**تأمل من حولك، وتأمل في نفسك** ... كم غمرَك الله من النعم، وكم خصّك من الفضل!

فلا تنظر إلى ما فاتك، بل انظر إلى ما بين يديك من فضل الله الواسع، وقبل أن تفكر فيما ليس عندك، فكّر كم من النعم عندك!

## السبب السادس: القناعة بما آتاك الله.

من أعظمِ أسبابِ الطُّمأنينةِ والسَّكينةِ في القلب: القناعةُ بما قسمه اللهُ للعبد، والرِّضا بعطائه، ولو كان قليلاً في نظر الناس.

وقد ذهب عددٌ من المفسِّرين إلى أن الحياةَ الطيبةَ المذكورةَ في قوله تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾ [سورة النحل: ٩٧].

**أنهـا تعنـي:** القناعـة، وممن رجَّـح هذا القـول: ابن جريـر الطبري رَحِمَهُ ٱللَّهُ، حيث قال: «وَأَوْلَى الْأَقْوَالِ بِالصَّوَابِ قَوْلُ مَنْ قَالَ: تَأْوِيلُ ذَلِكَ: فَلَنُحْيِيَنَّـهُ حَيَاةً طَيِّبَةً بِالْقَنَاعَةِ، وَذَلِكَ أَنَّ مَنْ قَنَّعَهُ اللهُ بِمَا قَسَـمَ لَهُ مِنْ رِزْقٍ لَـمْ يَكْثُرْ لِلدُّنْيَا تَعَبُهُ، وَلَمْ يَعْظُمْ فِيهَا نَصَبُهُ، وَلَمْ يَتَكَدَّرْ فِيهَا عَيْشُـهُ بِاتِّبَاعِهِ بُغْيَةَ مَا فَاتَهُ، مِنْهَا وَحِرْصُهُ عَلَى مَا لَعَلَّهُ لَا يُدْرِكُهُ فِيهَا»[(١)].

وقـد أرشـدنا النبـيُّ صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلـى هذا المعنـى العظيـم، فقال: **«انظُـروا إلى مَن هو أسـفلَ منكـم، ولا تنظُروا إلى مَن هـو فوقَكم، فهو أجدرُ أن لا تزدروا نعمةَ اللهِ»**[(٢)].

وفي الآيـة معنـى عظيـم آخر، وهـو أن القناعة ليسـت مجـرد خلقٍ

(١) جامع البيان (١٤/ ٣٥٤).

(٢) رواه مسلم (٢٩٦٣).

يُكتسب، بل هي هبةٌ من الله، يُفيضها على من حقق شرطها: الإيمان والعمل الصالح.

فكُل صلاةٍ تؤديها، وكل صيامٍ وصدقةٍ وذِكرٍ وبرٍ وصلةٍ وأمرٍ بمعروف، يزيدُك قربًا من القناعة، ويمنحك طِيب العيش وراحة القلب.

وعلى قدر ما تُقصر في هذه الأعمال، ينقصُ حظّك من القناعة، ويَدخل مكانها الطمع، والشُح، وضيق الصدر، وتتحوّل الحياة إلى نكد وهمّ.

فالقَناعَةُ خُلقٌ جليلٌ من أخلاقِ المؤمنين، وهي علامةُ صدق الرِّضا بقضاءِ اللهِ وقدرِه، وهي التي تُهوِّنُ مصاعبَ الحياة، وتُعزِّي القلبَ في مواطنِ الحرمان، وتُشعر العبدَ أن النِّعمةَ ليست بكثرتها، بل ببركتها، وأن الغنى الحقيقي هو غِنى النفس.

وقد قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**ليس الغِنى عن كثرةِ العَرَض، ولكن الغِنى غِنى النَّفس**»(١).

فمن أراد الطُّمأنينة، فليزرع القناعة في قلبه، ويغرس شجرة الرِّضا في فؤاده، فإنها لا تُثمر إلا سكينةً وهناءً وسعادةً.

❋❋❋

(١) رواه البخاري (٦٤٤٦)، ومسلم (١٠٥١).

## إضاءة (٣)

﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ [سورة يونس: ١٠٧].

إذا أرادَ اللهُ بك خَيْرًا، فلا قُوَّةَ في الأرضِ تقدرُ أن تمنعهُ عنك، فاطمئنّ.. فما كُتِبَ لك سيصلك، ولو اجتمعَ الخلقُ على صدّه.

فلا تُشغِلْ قلبَك بتَدَابيرِ الناس، ما دُمتَ واثقًا أن تَدْبيرَ اللهِ هو الغالب، وأنَّ الخَيْرَ كلَّه في قَبْضَتِهِ، والفضلَ لا يُمنَحُ إلا بإذنه.

❊❊❊

## السبب السابع: الزوجة الصالحة.

قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاعِ الدُّنْيَا المَرْأَةُ الصَّالِحَةُ»(١).

### وتكون المرأة سببًا في الطمأنينة والسعادة:

- إذا كانت صالحةً، تقيةً، ذات خُلُقٍ، فإنها تبثُّ السكينة في قلب زوجها.
- تُعينه إذا ضعُف، وتُذكّره إذا نسِيَ، وتُربّي أبناءه على الطاعة.
- تملأُ البيت حُبًّا ورحمة وسترًا وسكينة، وتكون له جُنّةً من الفتن.

قيل لرسولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أيُّ النساءِ خيرٌ؟ قال: «التي تَسُرُّه إذا نَظَر، وتُطيعُه إذا أَمَر، ولا تخالفُه في نفسِها ومالها بما يَكْرَه»(٢).

* المرأة الصالحة من أعظم أسباب السعادة، متى ما اتّقت الله، وكان زوجها أيضًا من أهل التقوى والوفاء.
* المرأة الصالحة هديةٌ من الله.

وقد وصف اللهُ تعالى الزوجة في كتابه الكريم بأوصافٍ تنبضُ دِفئًا وطُمأنينة، فقال: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا

(١) رواه مسلم (١٤٦٧).
(٢) صحيح النسائي (٣٢٣١).

وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [سورة الروم: ٢١].

وقال سبحانه: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾. [سورة البقرة: ١٨٧].

فالزوجة سكنٌ يأوي إليه القلب، ولباسٌ يُدفئُ الروح، وهي من أعظم أسباب الطمأنينة، ومصدرٌ للسعادة حين تقوم العلاقة على المودة والرحمة، كما أرادها الله.

## ۞ وتأمل معي هذا المشهد الجميل من السيرة النبوية:

في غارِ حراءَ، كانَ النبيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يتعبَّدُ ويتأمَّلُ، ويَبحثُ عنِ الحَقِّ، حتَّى جاءَه جبريلُ عليهِ السَّلامُ فجأةً، فضمَّهُ وقال: **اقرأْ..**

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **ما أنا بقارِئ!**

فأخذَهُ ثانيةً، فضمَّهُ ثم أرسلَهُ وقال: **اقرأْ..**

قال: **ما أنا بقارِئ!**

فأخذَهُ الثَّالثةَ، وضمَّهُ ثم قال: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝٢ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝٣ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ الْإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝٥﴾ [سورة العلق: ١ – ٥].

فكانت أوَّلَ آياتِ الوَحيِ، وابتداء النُّبوَّةِ.

نـزل النبـي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مـن غار حـراء، والخـوف يكسـو وجهه، وضربات قلبه تُزلزل صدره حتى كأنها تهزّ الصخر من حوله.

أول ما لامست قدماه الأرض... لم تذهب به خطاه إلى أبي طالب، ولا إلى أبي بكر الصديق، ولا إلى حمزة، ولا إلى العباس.

تجاوز مكة كلّها... ومضى بقلبه قبل قدميه إلى خديجة بنت خويلد.

زوجته، وملاذه، وسَكَن روحه.

في اللحظـات التي يرتجف فيها القلب، وتضيع الكلمات، لا يذهب المرءُ إلا إلى قلبٍ يعلم يقينًا أنه لن يُغلق في وجهه، إلى حضنٍ لا يسـأله عن الساعة، ولا يُحاكمه بالمنطق، بل يفتح له صدره دائمًا.

في الشدائد لا يبوحُ الإنسان بضعفه إلا لروحٍ يعلمُ أنها أمانٌ لروحه.

قلبٌ لا تهمّه الأرباح إن لم تكن معه، ولا يخشـى الخسـائر مادامت يدك في يده.

قلبٌ يرى فيك العالم، ولا يرى العالم دونك شيئًا.

وهناك، عند خديجة:

كانت الروح المضطربة تبحث عن لملمة،

عن صوتٍ لا يرتجف، عن يقينٍ لا يهتز،

فقالت له بكلماتٍ خالدة من نور: «كَلَّا، وَاللهِ، لا يُخزيكَ اللهُ أَبَدًا».

فاستقرت روحه، وسكنت، كأنما عاد القلب إلى نبضه، والنور إلى عينه، والجبال إلى هدوئها.

تضيق عليه فجاج مكة، وتتَّسع له حُجرة خديجة، تتمنّع عليه نفوسٌ كثيرة، وتينعُ بين يديه نفسُ خديجة الطاهرة.

يدخلُ على خديجة ويتركُ وراءه مكة، تستقبِلُهُ خديجةُ بوجهٍ طَلق، وثغرٍ باسم، وصوتٍ ودود، وروحٍ سمحة.

كانت وحدها تغسلُ روحه من كُل أدران أعدائه التي علِقت به.

كان بيتُها شلالًا من نورٍ كفيلٌ بغسل مكة كُلها.

فلا شك أن الزوجة الصالحة هي الحضن الأول حين يرتجف القلب، وأول مفاتيح الطمأنينة عند اضطراب الحياة.

### السبب الثامن: الرجوع إلى الله والتوبة الصادقة.

يقول الله تعالى عن الثلاثة الذين تخلفوا عن غزوة تبوك: ﴿حَتَّىٰٓ إِذَا ضَاقَتۡ عَلَيۡهِمُ ٱلۡأَرۡضُ بِمَا رَحُبَتۡ وَضَاقَتۡ عَلَيۡهِمۡ أَنفُسُهُمۡ وَظَنُّوٓاْ أَن لَّا مَلۡجَأَ مِنَ ٱللَّهِ إِلَّآ إِلَيۡهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيۡهِمۡ لِيَتُوبُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١١٨﴾﴾ [التوبة: ١١٨].

كانوا في ضيقٍ شديد، الأرض رغم سعتها أصبحت عليهم ضيّقة، وصدورهم امتلأت كربًا وحرجًا.

**فما الذي أعاد الطمأنينة إلى قلوبهم؟**

هو شعورهم العميق بأن لا ملجأ من الله إلا إليه، فلجأوا إليه تائبين منيبين.

فكانت النتيجة ﴿ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا﴾ أي قبِل توبتهم، وأعاد إليهم الطمأنينة والسكينة.

فلا تُطِل الوقوف على باب الذنب... فالتوبةُ مفتاحُ الطمأنينة.

الذنوب تُثقِل القلب وتُضعف سيره إلى الله، تسرقُ منه لذّة الطاعة، وتغرس فيه الهمّ والحزن.

وإذا أردتَ أن تُغيِّرَ ما أنتَ فيه من الكُروب، فغيِّرْ ما أنتَ فيه من الذنوب.

كيف تُقدِّمُ لله ما يَكره، ثمَّ تُريدُ أن يُقدِّمَ لك ما تُحب؟

كيف تُريدُ الطُّمأنينة، وأنتَ مُقيمٌ على ما يُوجِبُ الضِّيق؟

تذكَّرْ قولَ الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [سورة الرعد: ١١].

فابتعـدْ عـن الذنوب، وعُدْ إلى مولاك، وأبشِـرْ بالخيـرات، فإنَّ بابَه لا يُغلق، ورحمته لا تنقطع، وفضله أوسعُ مما تتخيَّل.

### السبب التاسع: الرضا بقضاء الله وقدره.

الرضـا يُـورِث القلب راحـةً عظيمـة، وطمأنينة لا تُقـدَّر بثمن، لأنه صاحبه يُسلِّمُ لأقدار الله، ولا يعترض على اختيار الله.

يقول الله تعالـى: ﴿مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَمَن يُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُۥ﴾ [سورة التغابن: ١١].

**قـال علقمة:** «هُـوَ الرَّجُلُ تُصيبُـهُ المُصيبَـةُ فَيَعْلَمُ أَنَّهَا مِـنْ عِنْدِ الله، فَيَرْضى وَيُسَلِّمُ»(١).

ومن لطيف ما ذُكِر من القراءات المأثورة، وإن كانت ليست متواترة ولا مشـهورة: أن عكرمـة قـرأ: «ومن يؤمـن بالله يهدأ قلبه» أي: يسـكن ويطمئن(٢).

والطمأنينة لا تكون مع السـخط، وإنمـا تنبع من قلبٍ راضٍ مطمئن بتدبير ربه.

---

(١) جامع البيان (١٢/ ٢٣).

(٢) تفسير القرطبي (١٨/ ١٣٩).

**قال الشيخ ابن عثيمين رَحِمَهُ ٱللَّهُ:** «الحياة الطيبة ليست كما يفهمه بعض الناس، السلامة من الآفات من فقر ومرض وكدر، لا.

بل الحياة الطيبة أن يكون الإنسان طيب القلب منشرح الصدر مطمئنا بقضاء الله وقدره، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرًا له»[1].

ولا بد أن تؤمن أن لكل مصيبة أجل، ولكل كربٍ نهاية، ولكل همّ حدٌ يقف عنده.

فلا حزنٌ يدوم، ولا بلاءٌ يُخلّد، إنها سنّةُ الله في خلقه، أن جعل للشدائد أعمارًا تنقضي، وللأحزان آجالًا تنتهي، وللهموم حدودًا لا تتجاوزها.

فاصبر واحتسب، وعلّق قلبك برجاء الفرج، فإن انتظار الفرج عبادة، وحسن الظن بالله من أعظم القُربات.

واحمد الله الذي لم يجعل المصائب سرمدية، ولا الأحزان أبدية، بل جعل لها نهايات تُشرق بعدها شموس الفرح.

كن على يقين أن مع العسر يسرا، وأن لكل شيء حدًا سيبلغه ثم يزول.

---

(١) فتاوى إسلامية (٤/ ٦٤).

## السبب العاشر: الثقة والتعلق بالله وحده.

والله مـا تعلّـق قلبٌ بربّه، وفـوّض أمره إليه، وتوكّل عليه، وأحسـن الظنّ به، إلا أكرمه الله بعونه ومعيّته، وأنزل في فؤاده سكينةً وطمأنينة.

قد يتخلّى عنك الناس جميعًا، لا لأنك لا تسـتحقّ، بل لأن الله يريد أن تتعلّق به وحده، فإذا تعلّقت به سبحانه أعطاك ما هو أعظم من الناس: أعطاك حُبُّه، قربُه، معيتُه، فرَجُه، ومخرَجُه.

تأمّـل إبراهيـم الخليـل عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ، حين ألقـوه في النـار، لا ناصر ولا معين، لكنه رفع بصره إلى السـماء وقال: حسبي الله ونِعم الوكيل. فكان ردّ الله أعجـب مـن الخيـال: ﴿قُلْنَا يَٰنَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَٰمًا عَلَىٰٓ إِبْرَٰهِيمَ ﴿٦٩﴾﴾ [سورة الأنبياء: ٦٩].

فأطفأ الله لهيب النار، وجعلها بردًا وسلامًا.

وانظر إلى يعقوب عَلَيْهِ ٱلسَّلَامُ، حين فُقِد منه يوسف، ثم أخوه، وتوالت عليه الأحزان حتى ذهب بصره، لكنه قال منكسِـرًا لربه: ﴿إِنَّمَآ أَشْكُواْ بَثِّى وَحُزْنِىٓ إِلَى ٱللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾﴾ [سـورة يوسف: ٨٦]. فكان الفرج من الله أعظم مما يتخيله بشـر: جمعه الله بأولاده جميعًا، وردّ إليه يوسف وأخاه، وردّ إليه بصره، وردّ عليه قلبه فرحًا بعد حُزن، مطمئنًا بعد قلق.

الصبر والثقة بالله هما مفتاح الطمأنينة، والتعلق بالله وحده هو طريق السلام القلبي، فإن سكنت روحك إلى ربّك، عجِبت لما يصنعه بك.

اطرُق هذا الباب، وافتحه بقلبك، ثم انظر ما الذي سيفعله الله بك... إنه الله، وما خاب من تعلق به!

❊❊❊

## إضاءة (٤)

يظـنُّ كثيرٌ من الناس أن السـعادة في المال، أو الجاه والسـلطان، أو الشـهرة، أو الفـن والتمثيل والرقـص ونحو ذلك من متـاع الدنيا، ولذا تراهم يلهثون وراء هذه الأشـياء ظنًا منهم أنهم سـيجنون السعادة منها، غافلين أو متغافلين عن كون واجدي هذه الأشـياء يعيشـون في هم وغم ونكد وشـقاء، فأموالهم ومناصبهم وشـهرتهم لم تمنحهم السعادة التي لهثـوا وراءهـا، ومـا دروا أن السـعادة الحقيقيـة في الإيمان بـالله وحده وعبادته، فبذلك يحصل العبد على الطمأنينة والسكينة والراحة في الدنيا والآخرة. أحمد فريد

❊❊❊

## وماذا بعد هذا الكلام؟

بعد أن تأملنا سويًّا هذه الأسباب العشرة للطمأنينة، المستقاة من مشكاة القرآن والسنة، تذكّر أن الطمأنينة ليست كلمات تُقرأ، بل حياة تُعاش، وسكينة تسكنُ القلب حين يكون مع الله.

فالسعادة الحقيقية أن تتعلّق بالله، وأن تمضي في دربك مستندًا إلى الركن الذي لا يزول.

فمن كان مع الله، كان الله معه، ومن تقرّب إلى الله، قرّب الله إليه كُلَّ خير، ومن ابتعد عن الله ابتعدت عنه الطمأنينة ولو اجتمعت له أسباب الدنيا كلها.

أعلمُ جيدًا أن أسباب الطمأنينة ليست محصورة فيما ذُكر، ولكن هذا ما جادت به النفس، وسطّره القلم، رجاء أن يكون فيه ما يُهدّئُ القلب، ويُسكنُ الروح، ويقرّ العين.

فاجعل هذا الكتاب بدايةً لا نهاية، وانطلق بما قرأت نحو حياةٍ يملؤها الرضا، ويُظلّلها اليقين، وتُزهر فيها الطمأنينة.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ لَنا مِن كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَمِن كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا،

اللَّهُمَّ ارْزُقْنا سَعادَةَ القُرْبِ، وَلَذَّةَ الأُنْسِ، وَطُمَأنينَةَ القَلْبِ فِي الدُّنْيا، وَجَنّاتِ النَّعِيمِ فِي الآخِرَةِ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْـأَلُكَ نُفُوسًـا مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِلِقائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضائِكَ، وَتَقْنَعُ بِعَطائِكَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ عِيشَةً هَنِيَّةً، وَمِيتَةً سَوِيَّةً، وَمَرَدًّا غَيْرَ مُخْزٍ وَلا فاضِحٍ.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

❊❊❊

# الفهرس


- الإهداء ..... ٤
- مدخل ..... ٥
- إضاءة (١) ..... ١٠
- أسباب الطمأنينة ..... ١١
- السبب الأول: العلم بالله تعالى ..... ١١
- السبب الثاني: الفزع إلى الصلاة ..... ١٣
- السبب الثالث: قراءة القرآن وتدبره ..... ١٥
- إضاءة (٢) ..... ١٨
- السبب الرابع: ذكر الله تعالى ..... ١٩
- السبب الخامس: استشعار النعم الإلهية ..... ٢٠
- السبب السادس: القناعة بما آتاك الله ..... ٢٣
- إضاءة (٣) ..... ٢٥
- السبب السابع: الزوجة الصالحة ..... ٢٦
- السبب الثامن: الرجوع إلى الله والتوبة الصادقة ..... ٢٩
- السبب التاسع: الرضا بقضاء الله وقدره ..... ٣١
- السبب العاشر: الثقة والتعلق بالله وحده ..... ٣٣
- إضاءة (٤) ..... ٣٥
- وماذا بعد هذا الكلام؟ ..... ٣٦